

AUTOCONTROL: VARIACIONES EN EL COMER

AUTOCONTROL: VARIACIONES EN EL COMER

TRABAJO DE GRADO

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE COLOMBIA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
AUTOCONTROL: VARIACIONES EN EL COMER
BOGOTA D.C. MAYO DEL 2018

AUTOCONTROL: VARIACIONES EN EL COMER

TRABAJO DE GRADO

Ps. MSc. Andrés Mauricio Santacoloma Suarez

ASESOR

**Ariza Ahumada Kimberly Lorena, 425451. Torres Medina Ingrid Katherin, 425594.
Zambrano Leguizamón Alexandra, 425550.**

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE COLOMBIA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

AUTOCONTROL: VARIACIONES EN EL COMER

BOGOTA D.C. MAYO DEL 2018



La presente obra está bajo una licencia:
Atribución-NoComercial 2.5 Colombia (CC BY-NC 2.5)

Para leer el texto completo de la licencia, visita:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/2.5/co/>

Usted es libre de:



Compartir - copiar, distribuir, ejecutar y comunicar públicamente la obra

hacer obras derivadas

Bajo las condiciones siguientes:



Atribución — Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciante (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o que apoyan el uso que hace de su obra).



No Comercial — No puede utilizar esta obra para fines comerciales.

“Las opiniones expresadas en este trabajo son responsabilidad de los autores; la Facultad de Psicología de la Universidad Católica de Colombia ha verificado el cumplimiento de las condiciones mínimas de rigor científico y de manejo ético.”

(Artículo 65 Reglamento Interno)

Agradecimientos

El grupo de trabajo de investigación agradece a la Universidad Católica de Colombia por la formación de calidad profesional y humana brindada a lo largo de éstos nueve semestres, y en especial a nuestro Asesor de Trabajo de Grado, el profesor Andrés Mauricio Santacoloma Suárez por brindarnos la oportunidad y confianza de pertenecer a su grupo de trabajo y la posibilidad de recurrir a su conocimiento y tener tanta paciencia durante el proceso.

Dedicatoria

“El presente trabajo lo dedico a mi mamá y hermanas, pilar fundamental en mi formación personal y profesional, gracias por su apoyo y comprensión en cada momento, dificultad, éxito y triunfo, por su amor incondicional, por la oportunidad de ser y estar, por estar en los momentos buenos y difíciles, por buscar cada día la forma de hacer que hoy sea un sueño hecho realidad, gracias”.

Kimberly Lorena Ariza Ahumada

“La realización de este trabajo de investigación va dedicada a mis padres y a mi familia por el esfuerzo y motivación a lo largo de mi trayecto académico, puesto que me han brindado las herramientas para forjar la persona que soy hoy en día y la que seré como profesional para lograr mis objetivos. Por ello, este logro es gracias a ustedes”.

Ingrid Katherin Torres Medina

“Este trabajo de investigación va dedicado a mis padres por su apoyo y constancia en mi formación como persona y en especial, a mi modelo de vida, Sonia Zambrano Hernández por ser una psicóloga íntegra, dedicada y fuerte capaz de afrontar cualquier situación que la vida le ha impuesto, forjada de valores y virtudes que ha transmitido a sus estudiantes, amigos y en especial a su familia; agradezco a Dios por brindarme sabiduría y fortaleza a lo largo de mi vida”.

Alexandra Zambrano Leguizamón

Tabla de contenido

Resumen	11
Antecedentes teóricos y empíricos	12
Conducta alimentaria	12
Autocontrol	14
Autocontrol infantil	16
Autocontrol infantil en la conducta alimentaria	17
Variaciones en la conducta alimentaria infantil	18
Justificación y planteamiento del problema de investigación	21
Objetivos	23
Objetivo General	23
Objetivos Específicos	23
Variables	24
Control de variables	25
Método	30
Diseño	30
Participantes	31
Instrumentos	31
Procedimiento	32
Aspectos éticos	34
Resultados	35
Discusión	39
Referencias	41
Apéndices	45

Lista de tablas

Tabla 1. Variables de control del experimentador.....	25
Tabla 2. Variables de control lugar de experimentación,	25
Tabla 3. Variables de control de alimentos	26
Tabla 4. Variables de control legal y ético	27
Tabla 5. Fases experimentales	30

Lista de figuras

Figura 1. Ad libitum (ingesta sin restricción). Preferencia de alimentos. Fase 1	35
Figura 2. Propiedades intrínsecas (magnitud). Fase 2	36
Figura 3. Propiedades extrínsecas (tiempo). Fase 2	37

Lista de apéndices

Apéndice A. Consentimiento informado	45
Apéndice B. Contrato conductual.....	46
Apéndice C. Circular informativa	48

Resumen

El presente proyecto pretendió evaluar el efecto que tienen las propiedades alimentarias intrínsecas como la magnitud y extrínsecas como la temporalidad en la conducta alimentaria infantil. A partir de ellas (magnitud y temporalidad), se evaluaron las propiedades inmersas en el autocontrol con la elección e ingesta de tres tipos de alimentos en 13 niños(as) con edades entre 8 a 10 años. El estudio es de tipo cuasi experimental con un diseño intrasujeto. Los resultados del estudio arrojaron que la variable de magnitud prevaleció por encima de la variable de tiempo, donde se tuvo en cuenta el consumo o ingesta en términos de promedio y la elección inicial de cada participante por medio de la aplicación de dos fases una ad libitum (sin restricción) y otra con control de las variables, los datos también arrojaron que el tipo de alimento con mayor prevalencia fue el regulador por encima de las dos alternativas restantes, por lo que se puede decir que la elección y consumo bajo las propiedades del autocontrol cambia por la incidencia de variables intrínsecas y extrínsecas.

Palabras Clave: Conducta Alimentaria, Autocontrol, Autocontrol Infantil.

Antecedentes Teóricos y Empíricos

La alimentación es uno de los componentes primarios para el desarrollo de un niño, por ello la leche materna es el mejor alimento para el recién nacido, debido a que contiene todos los nutrientes y anticuerpos necesarios tanto en calidad como en cantidad para el crecimiento y desarrollo de los niños, además de ser de fácil digestión y absorción. Se recomienda alimentar al recién nacido exclusivamente con la leche materna durante los primeros seis meses de vida y mantener la lactancia con otros alimentos hasta los 2 años o más (OMS, 2015); (Minsalud, 2015).

A partir de ese momento se recomienda brindar frutas de color amarillo como el banano, la papaya, granadilla o manzana, las verduras y hortalizas que contengan vitaminas C, B y A, las carnes de res, pollo, pescado, pajarilla e hígado, los granos secos, los productos lácteos, complejo B, cereales y aceites. Estos alimentos son presentados en cantidades pequeñas y en papillas o purés, que luego van aumentando la cantidad, frecuencia y variedad de los mismos según el crecimiento del niño, además de acostumbrar a comer al menor en su propio plato, con sus propios cubiertos y vasos, con el fin de adaptar al niño a la alimentación saludable, a compartir los alimentos y los momentos de la comida con su familia y de ese modo, generar en él, patrones de alimentación (Minsalud, 2015).

Se debe diferenciar el concepto de alimentación de conducta alimentaria. Aunque son muy cercanos y adjuntivos, no hacen referencia a lo mismo. Mientras que la alimentación está en función de los alimentos (sus propiedades y valores nutricionales), de la relación con el desarrollo y el crecimiento, y del cuidado por parte de cuidadores, la conducta alimentaria está en relación con las acciones de elección, preferencia y consumo por parte del niño(a).

Conducta Alimentaria

De todos los hábitos relacionados con la salud, el más relevante es el alimenticio, dado que está vinculado con el sistema cardiovascular, la nutrición, la longevidad y disminución o quizás, la evitación de enfermedades como el cáncer, la diabetes, el síndrome de colon irritable, entre otras; además de relacionarse con la figura corporal, la estética y la belleza. Esto tiene relación directa con variables como la clase social, el sexo, los recursos económicos, las costumbres y el establecimiento de aprendizajes tales como el moldeamiento y el modelamiento (Roales, y otros, 2004).

Se entiende como conducta alimentaria aquel comportamiento relacionado con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos, también se puede asumir como la acción que emite un organismo en donde consume o ingiere alimentos, de forma voluntaria en pro de su vida, bienestar y satisfacción, derivada de su biología, su historia de aprendizaje, el contexto social, la cultura, las propiedades del alimento y su disponibilidad, entre otros factores. Al observar esta conducta como un patrón de comportamiento, se tiene que es una acción que se emite de forma constante ante un contexto particular, es decir, que es discriminativa, además, su probabilidad de emisión es más alta que una conducta novedosa y es tan repetitiva que en ocasiones se confunde con una conducta automática (Osorio, Weisstaub, & Y Castillo, 2002) (Roales, y otros, 2004); (Santacoloma A. , 2012).

El aprendizaje de la conducta alimentaria está condicionado por numerosos factores entre los cuales se incluyen, factores culturales, biológicos y psicosociales. La cultura determina en gran parte las características de preparación de los alimentos, los ingredientes usados, la participación y los gustos. Se ha afirmado que la selección de los alimentos utilizados en la cocina varía de acuerdo a diferentes clases sociales y está determinada por normas con especificidades culturales y económicas de sus propios representados de diferentes maneras (Ramos & Y Stein, 2000).

En cuanto a los factores biológicos se han explorado variables como la contribución genética y la regulación de ingesta de alimentos mediante las señales gastrointestinales de hambre y saciedad, en relación a los factores psicosociales se encuentran la disponibilidad de alimentos, la publicidad y la influencia familiar (Birch & & Fisher, 2000); (Coon, Goldberg, Rogers, & & Tucker, 2001); (Domínguez, Olivares, & Santos, 2008).

La elección de los alimentos se adquiere mediante el aprendizaje y las experiencias obtenidas en los primeros años de vida. Estas preferencias y hábitos alimenticios, propios de la cultura en la que se encuentra inmerso el niño, son aprendidos gracias a su madre, quien tiene la responsabilidad de educarle en materia de prevención, para que logre en el futuro enfrentar y evitar la adquisición de enfermedades, trastornos de la conducta alimentaria y/o malos hábitos de alimentación (Osorio, Weisstaub & Y Castillo, 2002).

Cuando se ha abordado a la familia como una variable de influencia sobre la conducta alimentaria de los niños, se ha encontrado que los alimentos se utilizan como recompensas

o se asocian con atención paterna y con un clima emocional positivo en pro de aumentar la preferencia por ciertos alimentos, en otras ocasiones se ha investigado la influencia de la familia en la restricción alimentaria, en las actitudes con respecto al peso, las relaciones entre padres e hijos y la familia como modelo (Garcés, Pérez, & Peña, 2017).

Así mismo, pueden estar determinados por una combinación de las dos dimensiones básicas de responsividad y exigencia. En el ámbito de la alimentación, la responsividad se refiere a cómo los padres promueven la alimentación, es decir, de una manera sensible o no sensible; y la exigencia se refiere a la cantidad que el padre anima a comer. Otros estudios han determinado la influencia de los estilos educativos y de alimentación de los padres en la conducta alimentaria de sus hijos y cómo éste último se relaciona con el Índice de Masa Corporal (IMC) tanto de los padres como de sus hijos, por ejemplo, se ha encontrado que el peso de los niños se relaciona con el Índice de Masa Corporal de sus madres pero no con el de sus padres (Johannsen & Johannsen, 2006); (Birch & Fisher, 2000).

Autocontrol

La conducta de autocontrol, es entendida como la conducta de elección llevada a cabo por un organismo, que tiene como finalidad la obtención del reforzador de mayor magnitud a largo plazo, sobre aquel reforzador que es entregado a corto plazo y de menor magnitud, las variables que subyacen esta conducta han sido mencionadas por el conductismo radical, contextual y teleológico, que constituyen tres vertientes del conductismo contemporáneo (Green, Price, & Hamburger, 1995); (O'Donohue & Kitchener, 1999); (Rachlin H., 2014).

El autocontrol visto desde el conductismo radical es una conducta que emerge de la manipulación que lleva a cabo el organismo de las condiciones ambientales, con la finalidad de adquirir una recompensa significativa sobre otra que no lo es, estos cambios, se deben a la capacidad que tiene el organismo de poder distribuir sus respuestas en ausencia de los estímulos discriminativos, por medio de la autorregulación, el auto-monitoreo y el auto-castigo. De acuerdo a lo anterior, la tradición Post-Skinneriana, ha abordado la forma como se da la autorregulación, para esto, ha elaborado modelos explicativos de corte contextual, en los cuales la autorregulación y el automonitoreo son factibles a partir de la auto-discriminación condicional; que alude a la transferencia del aprendizaje a situaciones diferentes de las que fue inicialmente entrenada (Plazas, 2006); (Day, 1969).

Este término se entiende como la conducta de elección ante mínimo dos alternativas donde se presentan dos reforzadores, uno con mayor intensidad o magnitud, pero con un tiempo demorado para la obtención y otro reforzador con menor intensidad o magnitud, pero con un tiempo cercano o inmediato. Estas elecciones pueden ser de ambivalencia conmensurable o compleja, la primera describe la situación donde el individuo tiene la opción de elegir la alternativa que considere correcta en períodos definidos, la segunda define la situación en que los individuos toman una alternativa en periodos no claros, es decir no conmensurables (Luna, Gomez, & Lasso, 2013); (Rachlin, 2004); (Obando & Peña, 2013).

Desde la perspectiva teórica del conductismo radical de Skinner, el autocontrol se define en términos de respuesta, en donde la respuesta controladora afecta las variables, modificando la respuesta controladora, que puede manejar cualquiera de las variables en función de esta, sin embargo en el autocontrol entendido desde el conductismo contemporáneo como una conducta de elección, se evidencia que la situación de elección entre alternativas de reforzamiento que ha llamado más el interés de los investigadores, es las consecuencias inmediatas reforzantes de baja magnitud frente aquellas que implican reforzamiento demorado pero de mayor magnitud, un ejemplo de esto fue un experimento realizado en 1989 donde los participantes, que en este caso eran niños de preescolar, tenían la oportunidad de elegir de forma autónoma, tras la instrucción del investigador entre dos reforzadores de distinta magnitud. Al hacer un seguimiento de estos niños en su adolescencia y adultez se observó que aquellos niños que habían elegido el reforzamiento demorado de mayor magnitud, tenían mayor capacidad para planificar, manejar estrés y evidenciar autocontrol en diferentes situaciones (Gómez, Muñoz, Benavides, Luna, & Ortiz, 2013); (Hernandez & Sanchez, 2017); (Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989).

Las etapas del autocontrol se dividen en tres, la primera es el autorregistro, la autoevaluación y por último la autorreferencia, donde se encuentran inmersos componentes subjetivos como los sentimientos, siendo estos de naturaleza cognitiva y modificables por medio de la evaluación de esta misma, por lo que tienden a confundirse con el concepto de regulación el cual va orientado a metas mientras que el concepto de autocontrol a impulsos o tendencias no deseadas. Los procesos asociados con el autocontrol son la inhibición, la flexibilidad cognitiva y la memoria de trabajo, siendo esta última la encargada del control

de la atención y la activación de las representaciones mentales influyentes en el comportamiento del individuo y está relacionada con el autocontrol ya que contribuye a protegerlas y mantenerlas activas ya que son necesarias para alcanzar los objetivos propuestos, de forma tal que puedan ser usadas para el monitoreo y ajuste controlado de la conducta, sin embargo, más allá de su demostrada importancia en el ámbito académico poco se ha hecho para ver como los conocimientos disponibles sobre el autocontrol, pueden ayudar a la práctica en otros contextos, y cómo estas prácticas educativas pueden orientar los procesos psicológicos básicos que subyacen al autocontrol en una etapa como la infancia (Luna, Gomez, & Lasso, 2013); (Martinez & Moreno, 2016); (Obando & Peña, 2013); (Vernuci, Introzzi, & Richard, 2015).

Autocontrol infantil

El autocontrol en niños se establece a medida de que se presentan ciertos tipos de interacción y la incorporación de habilidades sociales, es por ello que el autocontrol se puede decir que es una conducta que se adquiere progresivamente, aunque no se debe confundir con que está en función de la edad, sino de las experiencias o aprendizajes a los que el niño está en continua exposición; además del papel que tiene el reforzador en el control de sí mismo, puesto que si el reforzador a largo plazo es mayor, los niños desean y tienen una intención de demorar la gratificación con métodos como la distracción, el canto, tapar sus ojos o pensar en el reforzador de forma distinta (dentro de las cuales interviene un proceso de enseñanza previo o vinculado con las experiencias a las que ha sido expuesto), siendo éste un punto intermedio entre el estímulo y la respuesta al que se le llama “punto de rendimiento” y el cual consiste en la inhibición, que incluye la ya mencionada memoria de trabajo y junto con la regulación de las emociones tienen el objetivo de cambiar el foco de atención, es de esta manera como se evidencia que los niños sin desarrollo del lenguaje tienden a elegir el reforzador inmediato o menor, sin tener en cuenta que esta conducta se ve afectada por la observación del comportamiento grupal de un contexto y las consecuencias que se derivan de este (Canet, 2015); (Ortiz, Rodríguez, & Garcia, 2014).

Siendo los modelos parentales tan importantes en la vida de un niño, se debe educar desde las primeras tareas del hogar, que al ser reforzadas, dejan de ser una conducta aversiva convirtiéndose en buenos hábitos, de esta manera, el niño va a realizar una retroalimentación de los beneficios que dichos hábitos pueden traer, estableciéndose como un proceso de

aprendizaje en el que intervienen tanto factores internos como externos que posteriormente llevan a la supresión voluntaria de la activación que le generan los estímulos a corto plazo o de menor intensidad para atender a las actividades importantes o los estímulos a largo plazo y de mayor intensidad, que como se mencionó anteriormente pueden ser internos o externos, sin embargo se dice que el autocontrol en los niños se ve altamente influenciado por el modelamiento de sus padres o por la conducta de obediencia en la que interfiere el control de consumo visto en la conducta alimentaria, que de cierta manera está determinado por la estructura social en la que está inmerso (Gómez, Muñoz, Benavides, Luna, & Ortiz, 2013).

Autocontrol infantil en la conducta alimentaria

La estructura social de los padres está relacionada con el uso diferentes estrategias para que sus hijos coman, ya que en la infancia es donde los niños sienten rechazo por ciertos alimentos, estas conductas puede traer como consecuencia que la hora de la comida sea un espacio incómodo para la familia, de esta forma los hábitos alimenticios de toda persona están regulados, no solo por ser una respuesta fisiológica, también por aspectos culturales, para saber si el niño come bien o no, es necesario tener presentes los parámetros temporales (frecuencia y duración de la situación) y la intensidad (cantidad y magnitud), es decir evaluar las propiedades alimentarias extrínsecas e intrínsecas y factores asociados al contexto. Por lo tanto aunque los padres de familia son conscientes de cuáles son los alimentos que aportan beneficio nutricional, tienden a cambiar las costumbres alimenticias para lograr que sus hijos coman lo que ellos consideran necesario, pero esto puede crear una actitud negativa en el niño al momento de comer y al ser esta etapa la base donde se desarrolla habilidades y capacidades, es necesario que los padres propicien el aprendizaje de buenos hábitos de alimentación, en cuanto a factores propios de la persona, la exploración, el contacto y la sensibilización de las señales del organismo en edades tempranas favorece al autoaprendizaje de una adecuada conducta alimentaria (Castrilón & Giraldo, 2014); (Bandura, 1986), (Ferri, 2014); (Gavino, 2002).

Los estudios acerca de los factores que influye en la ingesta y conducta alimentaria infantil, es una tema poco abordado, sin embargo para comprender que regula la ingesta de comida en adultos y niños, se debe entender los dos sistemas conectados que son los mecanismos homeostáticos y hedónicos, siendo los mecanismos homeostáticos los que regulan los niveles de nutrientes en la sangre y los tejidos a través de hormonas que produce

señales de hambre o saciedad; los mecanismos hedónicos por su parte son los que regulan la ingesta a través de señales en el sistema nervioso central, liberando el neurotransmisor dopamina, dando como resultado sensación de bienestar o de recompensa después de la ingesta, es así como se entiende como conducta alimentaria toda acción del ser humano en relación con el alimento y para poder evaluarla es necesario tener dimensiones que influyen en el proceso, la primera es el inicio de la alimentación (relacionado con la búsqueda, apetito, motivación por comer, respuesta hedónica a los alimentos, y refuerzo alimentario); término de la alimentación (relacionados con saciedad, plenitud, o estímulos externos que llevan a finalizar la ingesta), hambre y saciedad que se relacionan con estas dimensiones involucran a los sistemas homeostáticos (balance energético) y hedónicos (respuesta afectiva al alimento) (Oyarce, Valladares, Elizondo, & Obregón, 2016).

Por lo tanto, los mecanismos hedónicos son los más atractivos, ya que se refiere al grado de interés y el deseo por parte del niño para comer, que puede estar influenciado por distintos factores externos. Es así como los investigadores han desarrollado herramientas psicométricas y de laboratorio para poder observar la variable individual en la conducta alimentaria; estas herramientas miden la respuesta a los alimentos, comer en ausencia de hambre, valor reforzador del alimento y restricción alimentaria. Todas estas herramientas están formadas por constructos y dimensiones (Oyarce, Valladares, Elizondo, & Obregón, 2016).

Variaciones en la conducta alimentaria infantil

La conducta alimentaria infantil se ve influenciada por diversas variables, de las cuales algunas se presenta y se manejan en esta investigación, ya que las formas en que se alimenta a un niño son diversas, estas dependen de la cultura, la familia, la sociedad y el entorno que rodea al niño, debido a que para algunas personas el enseñarle a un niño alimentarse depende de brindarle buenos hábitos al momento de desayunar balanceadamente, el desayuno balanceado es el que brinda una porción equilibrada de carbohidratos, proteínas y una moderada porción de grasas, aportándole al niño beneficios, su organismo recibe una combinación correcta de energía y nutrientes para comenzar el día, luego de que el organismo en la noche ha estado unas horas en ayuno, un desayuno completo y balanceado debe llevar por lo menos un alimento del grupo lácteo, uno del grupo de cereales y uno del grupo de frutas (Albuérne, Cooper, & Vidal, 2016).

Al momento de adquirir un alimento influyen varios factores el primero son los biológicos, tales como, el hambre , el apetito y el gusto; el segundo es el económico , el valor de alimento, los ingresos y la accesibilidad a los diferentes tipos de alimento; el tercero es el factor social, como la cultura, la religión , la familia, sus pares, estilo de vida (patrones de comida, ritmos temporales); el cuarto es el tipo y grado de conocimiento; el quinto los psicológicos como el humor, la culpa, el carácter o estrés; y el sexto las actitudes, creencias, valores y conocimientos que posean (Rivera & Lagunes, 2014).

La presentación y el costo que tienen la mayoría de alimentos, en el mercado encontramos en diversas presentaciones los alimentos saludables, pero estas presentaciones no son nada agradables a la vista de un niño debido a que no son muy llamativas sus envolturas y sus colores, estas las hacen menos apetecibles y llamativas para los niños; pero al momento de buscar alimentos no saludables cambia totalmente, sus empaques usan colores, imágenes y publicidad bastante atractivas para los niños, y adicional a ello una frase o mensaje que acompaña la mayoría de estos alimentos, donde se promociona su consumo a través de refuerzos, otro de los aspectos que no se hace visible es la información nutricional (aunque sea obligatoria) donde se debe incluir el valor energético y las cantidades de grasas, ácidos grasos saturados, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal a diferencia de los alimentos nutritivos; el reglamento expone que la presentación obligatoria de información nutricional en el envase debe ayudar a actuar en el ámbito de la educación del público sobre nutrición, como parte de la política de salud pública, pero esto lo omiten las personas. El costo de un alimento saludable a comparación de uno no saludable en ocasiones es más alto y no son de fácil acceso para todos los hogares, pues la mayoría de personas al momento de hacer mercado realiza esta comparación y seleccionan los alimentos que no tienen un gran contenido nutritivo; cerca de 66% de las personas consume frituras y galletas habitualmente, dejando a un lado los alimentos como las frutas, que su valor nutricional es mayor que el de estos productos (Albuérne, Cooper, & Vidal, 2016); (Babio, López, & Salvado, 2013).

La preparación de los alimentos es una de las mayores influencias en el gusto de las verduras que consume niño, es decir, que está orientado por una elección compleja en la que interviene la apariencia uniforme, texturas fácilmente controlables, un sabor típico, y el gusto de vegetales en la familia. Sin embargo, cuando se les prepara a los niños las verduras de

forma crujientes como el pepino, la zanahoria y los tomates son preferidos, mientras que las legumbres y hortalizas son de textura suaves y por ello son rechazadas por los niños (Rivera & Lagunes, 2014).

Justificación y Planteamiento del Problema de Investigación

La alimentación es uno de los componentes primarios para el desarrollo de un niño, ya que está en función de los alimentos (sus propiedades y valores nutricionales), la relación con el desarrollo y el crecimiento, mientras que, la conducta alimentaria está en relación con las acciones de elección, preferencia y consumo por parte del niño(a). Se entiende como conducta alimentaria, aquel comportamiento relacionado con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos, también se puede asumir como la acción que emite un organismo en donde consume o ingiere alimentos, de forma voluntaria en pro de su vida, bienestar y satisfacción, derivada de su biología, su historia de aprendizaje, el contexto social, la cultura, las propiedades del alimento y su disponibilidad, entre otros factores. (Osorio, Weisstaub, & Y Castillo, 2002) (Roales, y otros, 2004); (Santacoloma A. , 2012).

El aprendizaje de la conducta alimentaria está condicionado por numerosos factores entre los cuales se incluyen, factores culturales, biológicos y psicosociales. La cultura determina en gran parte las características de preparación de los alimentos, los ingredientes usados, la participación y los gustos (Ramos & Y Stein, 2000).

Los estudios acerca de los factores que influye en la ingesta y conducta alimentaria infantil, es una tema poco abordado, sin embargo, para comprender que regula la ingesta de comida en niños, se debe entender los dos sistemas conectados que son los mecanismos homeostáticos y hedónicos, siendo los mecanismos homeostáticos los que regulan los niveles de nutrientes en la sangre y los tejidos a través de hormonas que produce señales de hambre o saciedad; los mecanismo hedónicos por su parte son los que regulan la ingesta a través de señales en el sistema nervioso central, liberando el neurotransmisor dopamina, dando como resultado sensación de bienestar o de recompensa después de la ingesta, es así como se entiende como conducta alimentaria toda acción del ser humano en relación con el alimento y para poder evaluarla es necesario tener dimensiones que influyen en el proceso(Oyarce, Valladares, Elizondo, & Obregón, 2016)

La regulación de la ingesta se manifiesta cuando un individuo logra controlar su deseo de impulsividad, este término (autocontrol) fue definido por primera vez en 1973 por la American Psychological Association como la habilidad que presenta un individuo para

omitir la práctica de represión de respuestas impulsivas de un comportamiento, deseo o emoción .(Fernández, Marín, & Urquijo, 2010). Un experimento realizado en 1989 donde los participantes, que en este caso eran niños de preescolar, tenían la oportunidad de elegir de forma autónoma, tras la instrucción del investigador entre dos reforzadores de distinta magnitud. Al hacer un seguimiento de estos niños en su adolescencia y adultez se observó que aquellos niños que habían elegido el reforzamiento demorado de mayor magnitud, tenían mayor capacidad para planificar, manejar estrés y evidenciar autocontrol en diferentes situaciones (Gómez, Muñoz, Benavides, Luna, & Ortiz, 2013); (Hernandez & Sanchez, 2017); (Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989).

En otras investigaciones el autocontrol ha sido medido de diferentes maneras por medio de pruebas psicométricas o situaciones experimentales, donde no se presenta la presencia de otros individuos que intervinieran en las contingencias en las que se muestra la conducta autocontrolada (Delgado, Rosero, Martínez, Tascón, & Delgado, 2013). Con relación a lo anterior, se realizó una investigación donde los niños(as) elegían entre dos reforzadores de diferente magnitud de manera individual, es decir, sin observar la conducta de otros niños frente a esta misma situación de elección, predominando su preferencia personal (Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989).

La pregunta que nos llevó a realizar esta investigación fue ¿ Existe alguna incidencia en la elección y el consumo bajo las propiedades del autocontrol con la presencia de variables extrínsecas (temporalidad) e intrínsecas (magnitud)? donde se tendrá en cuenta la inclinación que muestran los participantes al estar presente un estímulo apetitivo pero de gratificación demorada y un aumento de las porciones donde se evidencia alguna preferencia, para poder determinar si las variables intrínsecas interfieren sobre las extrínsecas o viceversa en la elección rápida o demorada que tienen los niños(as).

El aporte que tendrá esta investigación en futuros estudios es proporcionar información acerca de la elección y el consumo de los niños(as) frente a tres propiedades alimentarias (regulador, energético y constructor), donde se identificará un patrón de preferencia por parte de los participantes, lo que podría determinar en próximas investigaciones trabajar con mayor magnitud o temporalidad.

Objetivos

Objetivo General

Evaluar el efecto de las propiedades extrínsecas e intrínsecas del alimento sobre el establecimiento y modificación de la conducta alimentaria infantil relacionada con la elección y el consumo bajo las propiedades del autocontrol.

Objetivos Específicos

Identificar el patrón de elección y consumo en los participantes.

Controlar las variables extrínsecas que influyen en la elección de un alimento.

Analizar la elección de la conducta en las tres fases (Sin restricción y temporalidad/magnitud).

Variables

Independiente

Temporalidad: “relación que se establece entre dos o más fenómenos, sucesos, cuerpos u objetos” (Enciclopedia Ilustrada Cumbre) para esta investigación la temporalidad Se define como la toma de conciencia de los cambios que se suceden durante un periodo determinado.” (Castañer y Camerino 1996).

Magnitud: se habla de magnitudes para referirse a propiedades o cualidades de los objetos o fenómenos susceptibles de tomar diferentes valores numéricos. se entiende por magnitud que es cualquier aspecto de las cosas que puede expresarse cuantitativamente, como la longitud, el peso, la velocidad o la luminosidad y de sobre cantidad que es el aspecto por el que se diferencian entre sí las porciones de la misma cosa o los conjuntos de la misma clase de cosas, por el cual esas porciones o esos conjuntos se pueden medir o contar, en nuestra investigación se refiere al valor que toma la magnitud en un alimento (fresa, pan y queso) al momento de realizar la porciones que se le presentan a cada niño y la cantidad de alimento que comen y dejan en el plato (Godino, del Carmen Batanero, & Roa, 2002).

Dependiente:

Autocontrol: es una conducta que emerge de la manipulación que lleva a cabo el organismo de las condiciones ambientales, con la finalidad de adquirir una recompensa significativa sobre otra que no lo es; en nuestra investigación se entiende como la conducta de elección y consumo bajo las propiedades del autocontrol que tiene el niño al momento de obtener el alimentos de mayor magnitud a largo plazo, sobre aquel alimento que es entregado a corto plazo y de menor magnitud (Plazas, 2006); (Day,1969).

Control de variables

Tabla 1

Variables de control del experimentador

Variable	¿Qué es?	¿Cómo controlar?	¿Para qué?
Instrucciones	El modo en cómo se dieron las indicaciones a los participantes de la ejecución de las fases.	Por medio de un instructivo que reunió las indicaciones claras y precisas de la aplicación de cada fase.	Con el fin de que no haya sesgo ni diferencia de ejecución de cada fase que interfiera en los resultados.
Atuendo	Presentación de los experimentadores.	Uniformidad en el atuendo de cada uno de los experimentadores.	Aislar las distracciones que se puedan encontrar al momento de realizar las indicaciones o durante el desarrollo de cada fase, así como delimitar las diferencias entre experimentadores.
Higiene	Uso de utensilios de higiene personal en la manipulación de los materiales de experimentación.	Utilización de gorro, bata y guantes para todos los experimentadores.	Utilización de gorro, bata y guantes a fin de velar por la higiene a la hora de manipular los alimentos.

Tabla 2

Variables de control del lugar de aplicación

Variable	¿Qué es?	¿Cómo controlar?	¿Para qué?
Colegio	Institución educativa distrital de Bogotá	Se seleccionó un curso de la institución donde se encontraron niños y	Trabajar con la población que se necesita en la investigación.

		niñas entre el rango de edad de 7 a 10 años.	
Salón de clases	Lugar donde se realizó y se llevó a cabo la aplicación de la investigación.	Se buscó un salón que fuera amplio, que tuviera la capacidad para los estudiantes con los que se trabajó y que se pudiera adecuar para la realización y aplicación de la investigación.	Llevar a cabo una buena aplicación del trabajo de investigación, donde hubiera comodidad para los participantes y se pudieran realizar las aplicaciones adecuadamente..
Mesas y sillas	Muebles que se usaron, para que los participantes se sentaran y se presentaran los alimentos.	Se organizó de tal manera que quedaran ubicados en forma de mesa redonda, estas estuvieron limpias y desinfectadas.	Aislar las distracciones que se puedan encontrar al momento de realizar la aplicación, además de proporcionar higiene en los alimentos.
Lugar para la preparación de alimentos	Lugar donde se realizó la medición y corte de los alimentos que se usaron para aplicación.	Se buscó una superficie plana, que se pueda desinfectar, amplia y estable, que cuente con un lugar donde se puedan desechar los residuos de la comida.	Al momento de preparar los alimentos se contara con un lugar que permita realizar bien el pesaje de los alimentos y poder realizar la adecuada manipulación de los alimentos teniendo en cuenta que se debe cumplir las normas de manipulación de alimentos.

Tabla 3

Variables de control de alimentos

Variable	¿Qué es?	¿Cómo controlar?	¿Para qué?
Miligramera	Instrumento de medición que	Siguiendo los parámetros	Para tener una unidad de medida exacta de

	porciones de alimentos en miligramos.	estipulados en las tablas de alimentación del ICBF y pesando las porciones adecuadas.	acuerdo a las tablas de alimentación del ICBF en niños.
Utensilios (platos, servilletas y cubiertos)	Objetos empleados como piezas para ubicar y consumir los alimentos	La presentación del alimento (peso, forma y cantidad)	Para lograr el buen desarrollo de la investigación. Por lo que una buena presentación genera interés por consumir un alimento en los niños, basados en estudios previos.
Salubridad en la manipulación de alimentos	Son las diferentes herramientas que se utilizan para el buen manejo de los alimentos, la higiene del experimentador y el participante.	Por medio del uso de implementos de salubridad. Como lo son el uso de: Guantes Gorros Desinfectante Alcohol Tapabocas	Para garantizar la calidad de los alimentos consumidos y prevenir daños en la salud de los participantes-

Tabla 4

Variables de control legal y ético

Variable	¿Qué es?	¿Cómo controlar?	¿Para qué?
Consentimiento informado	Es el documento que asegura que los individuos participan en la investigación	Como los participantes son menores, deben ser protegidos de forma especial, en este caso el	Tenga la información detallada de los objetivos,

	propuesta sólo cuando ésta es compatible con sus valores, intereses y preferencias; y lo hacen voluntariamente con el conocimiento necesario y suficiente para decidir con responsabilidad sobre sí mismos.	niño, que no tiene la capacidad legal para otorgar el consentimiento, es imprescindible el consentimiento de sus padres o representantes legales. Si el niño tiene cierta capacidad de comprensión, en general a partir de los 5 años, es deseable su asentimiento, es decir el acuerdo afirmativo para participar en la investigación.	metodología y riesgos e inconvenientes dentro de la participación.
Revisión ética de los protocolos	Se refiere a la validez de los diferentes formatos que se utilizarán como material de apoyo para la investigación.	Requiere que todos los protocolos de investigación experimental con seres humanos sea evaluado favorablemente, antes del inicio del estudio	No se cometan errores y omisiones durante el proceso de recolección de datos.
Validez Científica	Es en sí un principio ético.	Con un método de investigación coherente, un marco teórico con buenas fuentes y un ejercicio de investigación responsable.	Los resultados sean confiables y válidos
Respeto a los sujetos	Es el requisito ético, que no concluye cuando el sujeto acepta participar, ni con la firma del consentimiento.	Debe vigilarse a lo largo de su participación.	Mantener la confidencialidad de los datos recogidos sobre los candidatos, permitir que abandonen el estudio sin penalización,

monitorizar
cuidadosamente su
estado de salud
durante el
seguimiento.

Selección de los individuos	Es el procedimiento por el cual se selecciona una muestra que incluye a los que beneficiaran al resultado de la investigación.	Las condiciones de inclusión corresponderán a normas éticas – legales, como consentimiento informado, edad y clasificación de IMC.	Asegurar que estos son escogidos sólo con fines académicos y por razones propias de la investigación.
--------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Método

Diseño

En esta investigación se utilizó un método de tipo cuasi experimental, debido a que los instrumentos de trabajo son esquemas de investigación no aleatorios, pues no es posible establecer de forma exacta la equivalencia inicial de los grupos (Bono, 2012). El diseño implementado fue intrasujeto, es decir, se trabajó con un solo grupo al que se le aplicó diferentes estímulos (energético, constructor y regulador). La metodología utilizada se dividió en dos fases como se describe en la Tabla 5.

Tabla 5

Fases de experimentación

Sujetos	Condición experimental	Pre	Variación de Propiedades Alimentarias
	Fase 1		Fase 2
Experimentales	Medición de la conducta alimentaria ad libitum (sin restricción)	Elección ante dos alternativas LL vs SS con propiedades extrínsecas (tiempo).	Elección ante dos alternativas LL vs SS con propiedades intrínsecas (magnitud).
Control		Sin variación	

		de Temporalidad
--	--	--------------------

Participantes

Se trabajó con una muestra por conveniencia con 13 niños(as) que se encuentran en el rango de 8 a 10 años de edad, pertenecientes a la Institución Educativa Distrital Antonio José Uribe, del grado 302 de primaria. Las condiciones de inclusión correspondieron a normas éticas legales, como consentimiento informado y la autorización de la institución para realizar las aplicaciones.

Instrumentos

Miligramera: Instrumento de medición que sirvió para pesar las porciones distribuidas en cada plato en la unidad de medida de miligramos (RAE, 2014).

Cronómetro: Reloj de gran precisión que sirvió para medir fracciones de tiempo muy pequeñas (RAE, 2014).

Formatos de Registro: Son estándares o soportes que organizaron la información que se codificó en un archivo digital, de las aplicaciones realizadas, donde se tuvo presente los datos sociodemográficos de los participantes y los obtenidos de cada uno en los ensayos (RAE, 2014).

Cámara: Aparato que sirvió para tomar fotografías y videos, el cual consta de un medio óptico, el objetivo, y de un medio mecánico, el obturador, cuya finalidad fue obtener con mayor precisión y confiabilidad los datos recolectados (RAE, 2014).

Procedimiento

Fase 1. Se informó a los padres de familia de los estudiantes pertenecientes a la institución que fueron parte de la muestra acerca del proyecto de investigación y se diligenció los formatos legales correspondientes.

Fase 2. Se preparó y organizó los materiales e instrumentos implementados en la ejecución del proyecto por medio de un plan de compras.

Fase 3. Se comprobó que los formatos de aplicación, fases e instrucciones estuvieran acordes a la metodología manejada.

Fase 4. Se verificó el lugar donde se hará la aplicación y los elementos que se utilizaron-

Fase 5. Se realizó un listado de la muestra que se manejó para llevar un control de los datos (información demográfica y criterios de inclusión).

Fase 6. Se realizó un cronograma de la aplicación donde se tuvo en cuenta la disponibilidad de los niños y los días de ejecución de las fases.

Fase 7. Se organizó los implementos y alimentos para la ejecución de la primera fase (un día antes de la aplicación).

Fase 8. Se reunió el grupo de trabajo y se preparó los alimentos (medición y distribución de las porciones).

Fase 9. Se marcó los recipientes para llevar un control adecuado de los datos.

Fase 10. Se refrigeró los alimentos después de haberlos proporcionado para conservarlos en un buen estado.

Fase 11. Se empacó los recipientes e implementos de trabajo.

Fase 12. Las investigadoras asistieron a la institución educativa donde se organizó el lugar de la aplicación (mesas, sillas e implementos).

Fase 13. Se aseó el lugar para cumplir con los criterios de salubridad y el buen manejo de los alimentos.

Fase 14. Se organizó las mesas y sillas de acuerdo a los parámetros, datos y fases establecidos en el proyecto

Fase 15. Se hizo uso del uniforme, la bata blanca, guantes, gorro y tapabocas, teniendo en cuenta la higiene previa como desinfectar las manos y no utilizar accesorios u objetos externos a la aplicación.

Fase 16. Se organizó y ubicó los alimentos en las mesas de ejecución y las cámaras.

Fase 17. Se ingresó, saludó y ubicó a los participantes.

Fase 18. Una de las investigadoras informó el instructivo a los niños(as) de acuerdo a las fases.

Fase 19. Se verificó que la instrucción haya sido clara y entendida por los niños(as).

Fase 20. Se dio inicio a la aplicación, en la cual, cada experimentador tuvo una función detallada de la misma.

Fase 21. Se realizó la aplicación de los ensayos y recolección de datos acordes a cada fase.

Fase 22. Se dio el agradecimiento a los estudiantes por la participación en la aplicación.

Fase 23. Se organizó y recogió los implementos utilizados y el lugar de la aplicación.

Fase 24. Se inició con la tabulación de los datos obtenidos con el fin de garantizar la validez y confiabilidad.

Fase 25. Se analizó los datos obtenidos y se procedió a realizar la interpretación, discusión y conclusión de las variables medidas acordes a los objetivos de la investigación.

Aspectos Éticos

De acuerdo con la Ley 1090 que soporta la ejecución de las prácticas experimentales que ejerce el psicólogo y el código ético de la APA que lo cobija, se tuvo en cuenta para esta investigación aspectos éticos tales como anonimato, confidencialidad, consentimiento informado y circular informativa dirigida a los padres de familia ya que con ellos se garantizó que los participantes no estuvieran expuestos a daños psicológicos ni físicos por su participación en la investigación (*ver apéndice A,B Y C*).

Resultados

En la primera fase denominada Ad libitum (ingesta sin restricción) se logró obtener la preferencia alimentaria de las tres propiedades manejadas (energético, regulador y constructor). Donde en promedio para todos los participantes el regulador fue la elección con mayor número de preferencia con relación al consumo, lo que quiere decir, que los niños(as) se inclinaron más por la ingesta de frutas (fresas), ya sea por aprendizajes previos, pautas de crianza o por las propiedades del alimento (textura, forma, sabor, etc.).

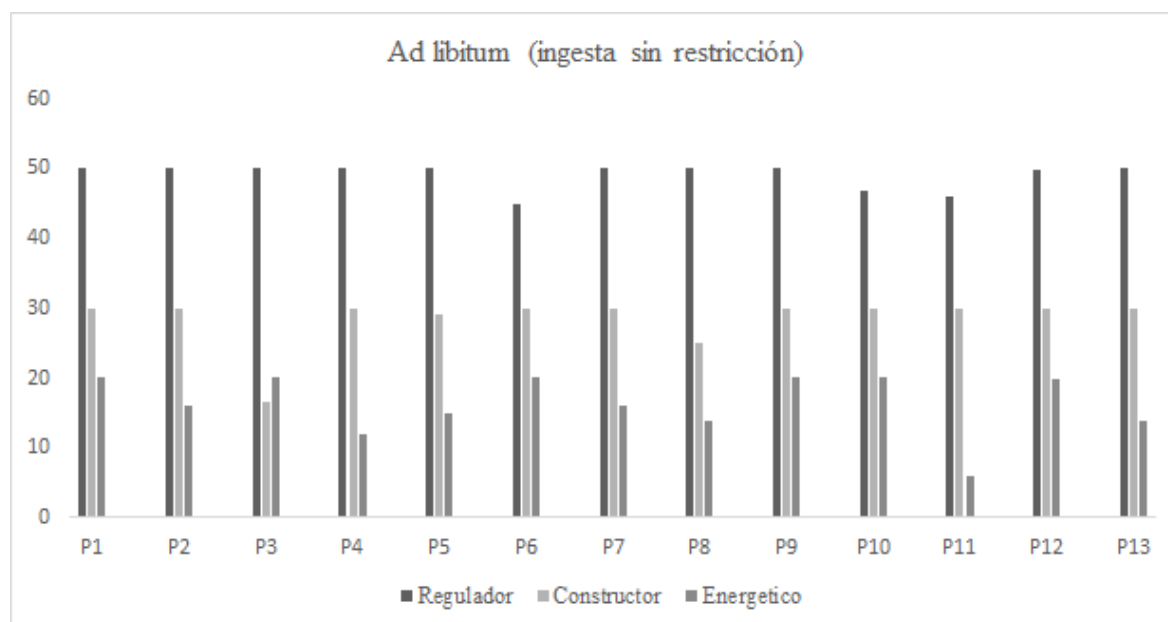


Figura 1. Ad libitum (ingesta sin restricción), preferencia de alimentos en fase 1.

Adicionalmente, los datos obtenidos en la figura 1, arrojan que en la primera fase por cada uno de los participantes la elección por el constructor fue de 8 niños, la del regulador 5 niños y el energético no fue elegido por ninguno de los 13, lo que quiere decir, que la preferencia por el constructor es mayor con relación a las tres alternativas.

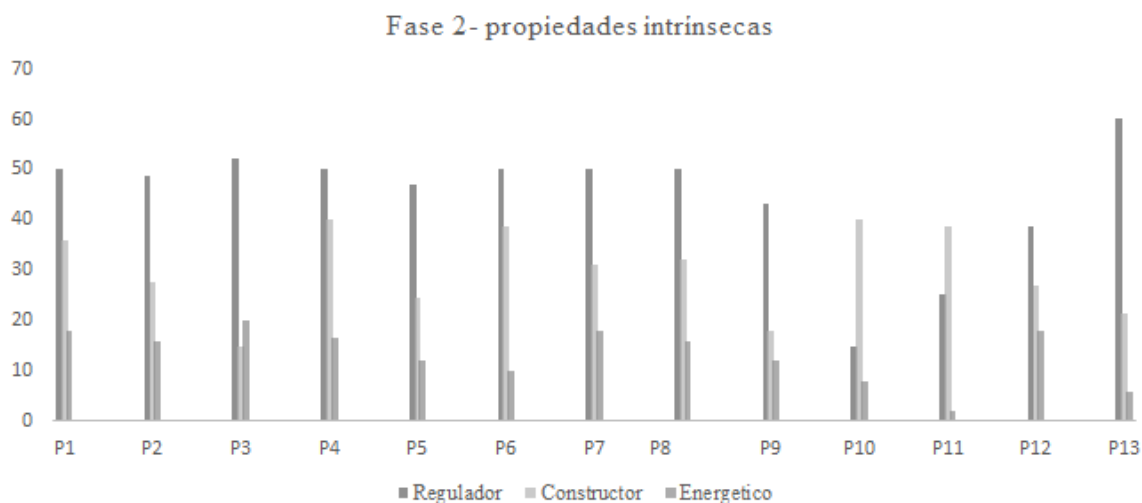


Figura 2. Propiedades intrínsecas (Magnitud). Fase 2 .

En la segunda fase donde se evaluó las propiedades intrínsecas y extrínsecas (magnitud y tiempo) en la primera como se observa en la figura 2 variable magnitud se pudo evidenciar que el consumo se mantuvo la preferencia por el regulador en 11 participantes, por lo que se puede decir que se continuó con el patrón de ingesta, mientras que en los 2 participantes restantes la inclinación de ingesta fue por el constructor. Mientras que en la elección 5 niños mantuvieron la preferencia inicial evidenciada en la fase 1, 1 participante no evidenció preferencia por ninguna de las tres alternativas y 7 no la mantuvieron.

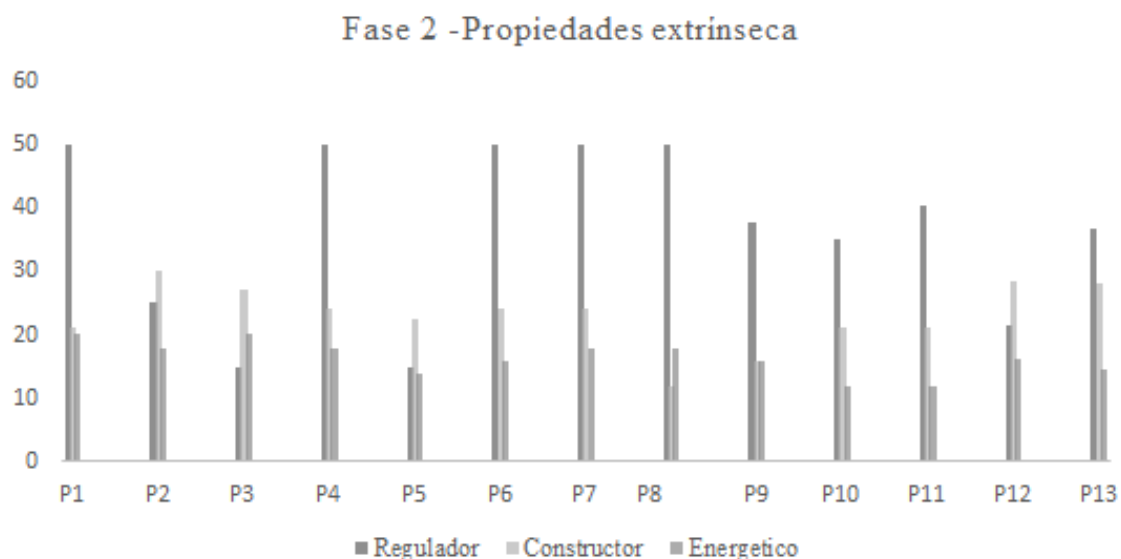


Figura 3. Propiedades extrínseca (Tiempo). Fase 2 .

En la segunda variable tiempo la cual fue medida en un intervalo de 5 minutos donde se daba una instrucción de espera para obtener el alimento con mayor número de preferencia establecido en la primera fase, con relación al consumo como se demuestra en la figura 3, 9 participantes mantuvieron la preferencia por el regulador, mientras que los 4 restantes consumieron en mayor proporción el constructor. En cuanto a la elección de los 13 niños(as) en cada uno de los 10 ensayos aplicados, 4 mantuvieron la preferencia, 2 no se evidenció preferencia y 7 no la mantuvieron. Es importante resaltar que en promedio 7 de los 13 participantes, esperaron el intervalo de 5 minutos para obtener el alimento de su preferencia, mientras que 4 de ellos no lo hicieron y para 2 de ellos sus resultados fueron equitativos, lo que quiere decir que en la mitad de los 10 ensayos 5 lo mantuvieron y 5 no lo hicieron.

A modo de conclusión es importante resaltar que se tuvo en cuenta el consumo determinado por el peso en promedio de cada alimento y la elección establecida por la preferencia que tuvo cada participante. Se logró identificar que la variable magnitud prevaleció por encima de la variable tiempo en la preferencia de consumo del regulador, por lo que se encontró en el estudio que los niños(as) prefieren consumir frutas por encima de las otras dos alternativas; sin embargo, hay que tener en cuenta que el peso al ser mayor con relación a los otros alimentos fueron determinantes en los estadísticos. La elección se pudo

determinar con relación a las variables medidas en la investigación que en magnitud prevaleció por encima del tiempo.

Discusión

La elección y el consumo bajo las propiedades del autocontrol presenta una diferencia notoria cuando se trabaja con niños(as) ya que su repertorio conductual en la etapa que se encuentran del ciclo vital está en desarrollo, es por esto que la elección que toman frente a diferentes tipos de alimento se ve influenciada por variables intrínsecas y extrínsecas. En esta investigación se logró encontrar que la variable intrínseca tuvo mayor prevalencia, debido a que los niños(as) tienden a elegir entre diferentes alternativas la que sea más atractiva visualmente de acuerdo con las variaciones de propiedades con las que se presente el alimento (tamaño, cantidad y textura).

Se debe tener en cuenta que el trabajo de investigación se realizó en una población de estrato socioeconómico bajo y en una institución educativa que integra el programa de alimentación escolar, por lo tanto en la elección de los alimentos influye el momento del día en el que se realiza la aplicación y la necesidad de saciar su apetito. Con relación a lo anterior, en otras investigaciones se ha demostrado que los factores biológicos han explorado variables como la contribución genética y la regulación de ingesta de alimentos mediante las señales gastrointestinales de hambre y saciedad, en relación a los factores psicosociales se encuentran la disponibilidad de alimentos, la publicidad y la influencia familiar (Birch & Fisher, 2000); (Coon, Goldberg, Rogers, & Tucker, 2001); (Domínguez, Olivares, & Santos, 2008).

Para contrastar los datos cuantitativos se tuvo en cuenta la opinión de los participantes frente a la razón de su elección al consumir un alimento por encima de otro donde algunos manifestaron que su última elección fue el alimento por el que presentaban mayor preferencia, aspecto que podría variar la interpretación en el patrón de conducta alimentaria evaluada en la investigación.

Se recomienda tener un mayor control de variables externa, en este caso la presencia de sujetos en la mismo lugar de aplicación, ya que puede incidir la elección por imitación, además de los aprendizajes previos establecidos en diferentes contextos en los que haya estado inmerso el participante, teniendo en cuenta su nivel sociodemográfico y cultural. La elección de los alimentos se adquiere mediante el aprendizaje y las experiencias obtenidas en los primeros años de vida. Estas preferencias y hábitos alimenticios, propios de la cultura en la que se encuentra inmerso el niño (Osorio, Weisstaub & Y Castillo, 2002).

Para futuras investigaciones deben tener en cuenta la magnitud, como variable que prevalece en la elección y consumo de alimentos, además de ello, se debe tener en cuenta el tipo de alimento que en el estudio tuvo mayor incidencia frente a la ingesta como lo fue el regulador (fruta), por lo que en próximas investigaciones se recomienda trabajar con diferentes presentaciones de este tipo de alimento para obtener mayor información y continuar aportando a la línea de investigación de conducta alimentaria.

Referencias

- Albuerne, M., Cooper, V., & Vidal, M. (2016). Calidad del desayuno en escolares de 6° Y 7° de seis instituciones de diferentes distritos de la ciudad de Rosario. *Invenio*, 19.
- Babio, N., López, L., & Salvado, J. (2013). Análisis de la capacidad de elección de alimentos saludables por parte de los consumidores en referencia a dos modelos de etiquetado nutricional; estudio cruzado . *Nutrición hospitalaria*, 173-181.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action. A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. Trad. cast: *Pensamiento y acción*. Barcelona: Martínez Roca.
- Birch, L., & Fisher, J. (2000). Mothers' child-feeding practices influence daughters' eating and weight. *The American journal of clinical nutrition*, 1054-1061.
- Bono Cabré, R. (2012). *Diseños cuasi-experimentales y longitudinales*. Departamento de Metodología de las Ciencias del Comportamiento Facultad de Psicología. Universidad de Barcelona.
- Canet, L. (2015). *Mejor dos para después: Herramientas para fomentar el autocontrol y la demora de la gratificación en los niños*. //Jornadas de Autorregulación: Parar, Pensar y Actuar . Conicet: Argentina, 10-19.
- Castrilón, I., & Giraldo, O. (2014). Prácticas de alimentación de los padres y conductas alimentarias en niños: ¿Existe información suficiente para el abordaje de los problemas de alimentación? . *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 57-74.
- Castañer, M., & Camerino, O. (1996). El enfoque global de la motricidad y El marco de la educación física en primaria según un modelo de interrelación de los contenidos. (La educación física en la enseñanza primaria, 30-35.
- Coon, A., Goldberg, J., Rogers, L., & Tucker, L. (2001). Relationships Between Use of Television During Meals and Children's Food Consumption Patterns. *Pediatrics*, 7.

- Day, W. F. (1969). Conductismo radical de Skinner y fenomenología una reconciliación. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 1(1).
- Domínguez, P., Olivares, S., & Santos, J. (2008). Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. *Archivos latinoamericanos de nutrición*, 249-255.
- Ferri, T. (2014). Intervención conductual en un caso infantil de problemas de alimentación. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 173-181.
- Fernández Sisto, F., Marín Rueda, F. J., & Urquijo, S. (2010). Relación entre los constructos autocontrol y autoconcepto en niños y jóvenes. *Liberabit*, 16(2), 217-226.
- Garcés, A., Pérez, C., & Peña, C. &. (2017). Perfiles saludables y no saludables en niños deportistas urbanos y no deportistas de la ciudad de Bogotá. *Repositorio Universidad Catolica de Colombia*.
- Gavino, A. (2002). *Problemas de alimentación en el niño*. Madrid: Piramide.
- Gómez, Y., Muñoz, D., Benavides, J., Luna, E., & Ortiz, L. (2013). Conducta de eleccion bajo oradigma de autocontrol y desempeño academico en una situacion grupal. *Revista CES Psicologia*, 105-116.
- Godino, J. D., del Carmen Batanero, M., & Roa, R. (2002). *Medida de magnitudes y su didáctica para maestros*. Universidad de Granada, Departamento de Didáctica de la Matemática.
- Green, L., Price, C., & & Hamburger, E. (1995). Prisoner's dilemma and the pigeon: Control by immediate consequences. . *Journal of the experimental analysis of behavior*, 1-17.
- Hernandez, N., & Sanchez, J. (2017). *Manual de psicoterapia Cognitivo-Conductual para transtornos dela salud* . Libros en red: Mexico.
- Johannsen, L., & Johannsen, M. &. (2006). Influence of parents' eating behaviors and child feeding practices on children's weight status. *Obesity*, 431-439.

- Luna, E., Gomez, J., & Lasso, T. (2013). Relacion entre el desempeño academico y autocontrol. *Plumilla Educativa*, 199-219.
- Martinez, M., & Moreno, O. (2016). Los estilos parentales: implicaciones sobre el rendimiento escolar en alumnos de educacion media. *Revista digital internacional de Psicologia y Cinecia Social*, 76-88.
- Minsalud, P. S. (2015). Ministerio de Salud y Proteccion Social.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 933-938.
- Obando, D., & Peña, T. (2013). Restructuracion de la conducta y activacion social como estrategias de autocontrol frente al consumo de alcohol en adultos. *Cuadernos Hispanoamericanos de psicologia*, 13-25.
- O'Donohue, W., & Kitchener, F. (1999). Introduction: The behaviorisms. n *Handbook of behaviorism*, 1-13.
- OMS. (2015). Organizacion Mundial de la Salud, Lactancia Materna.
- Ortiz, V., Rodríguez, U., & Garcia, C. (2014). Uso de un simulador para evaluar autocontrol en la elección de consumo de alimentos de riesgo en niños. *Educación y Salud Boletín Científico de Ciencias de la Salud del ICS*.
- Osorio, E., Weisstaub, N., & Y Castillo, D. (2002). Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. *Revista chilena de nutrición*, 280-285.
- Oyarce, K., Valladares, M., Elizondo, R., & Obregón, A. (2016). Conducta alimentaria en niños. *Nutrición Hospitalaria*.
- Rachlin, H. (2004). *The scientific of selfcontrol*. Filadelpia: Collage Press.
- Rachlin, H. (2014). *The escape of the mind*. Oxford University Press (UK).
- Ramos, M., & Y Stein, L. (2000). Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. . *Jornal de pediatria*, S229-S237.

- Real Academia Española. (2014). Diccionario de la lengua española (23.aed.). Madrid, España. Consultado en <http://dle.rae.es/?id=DgIqVCc>
- Rivera, N., & Lagunes, I. (2014). Preferencias alimentarias y su asociación con alimentos saludables y no saludables en niños preescolares. . Acta de investigacion psicologica, 1385-1397.
- Roales, J., Moreno, E., Vinaccia, S., Contreras, F., Fernández, H., Londoño, X., & y Medellín, J. (2004). Hábitos básicos de salud y creencias sobre salud y enfermedad en adolescentes de España, Colombia y México. Revista Latin, 36.
- Santacoloma, A. (2012). Alimentación, salud y trastornos de la conducta alimentaria: visión multifactorial. In XV Congreso Nacional de Psicología SOCOPSI, Fundación Universitaria Los Libertadores. Corferias.
- Plazas, E. A. (2006). BF Skinner: la búsqueda de orden en la conducta voluntaria. Universitas Psychologica, 5(2), 371-384.
- Vernuci, S., Introzzi, I., & Richard, M. (2015). Entrenamiento de la memoria de trabajo: evaluacion y efectos de transferencia. Anuario de proyectos e informes , 1332-1340.

Apéndices

Apéndice A. Consentimiento Informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO
*Proyecto de investigación: Autocontrol infantil:
 variaciones en el comer*
 Universidad Católica de Colombia
 Facultad de Psicología
 2018



El presente es un documento público legal que en adelante se llamará “Consentimiento Informado”, entre el participante externo a la investigación y que en adelante, se denominará “Participante” y los directores del Proyecto de Investigación que en adelante se llamará “Equipo de Investigación”.

La investigación en la cual se enmarca este consentimiento informado se denomina Autocontrol infantil: variaciones en el comer, bajo la dirección del psicólogo Andrés M. Santacoloma-Suárez y la ejecución de las investigadoras y psicólogas en formación, Alexandra Zambrano Leguizamón, Íngrid Torres Medina y Kimberly Ariza Ahumada.

Descripción

La participación del estudiante del curso 302 en esta investigación, tiene como objetivo identificar las variables que influyen en la conducta alimentaria de niños de 8 a 10 años de edad; lo cual permitirá aportar evidencia científica para apoyar el efecto de las propiedades extrínsecas e intrínsecas del alimento sobre el establecimiento y modificación de la conducta alimentaria infantil relacionada con la impulsividad y el autocontrol.

Para tal propósito, se trabajará con los estudiantes del grado 302 de la IED Antonio José Uribe, para ello se llevarán a cabo tres fases llamadas: Condición pre-experimental, evaluación de elección ante alternativas de reforzamiento (temporalidad y magnitud) y variación de propiedades alimentarias (gobernada por reglas). En la condición pre-experimental los estudiantes ingresaran en grupos de 6 estudiantes a un ambiente experimental (cámara ubicada en el colegio) donde tendrá la opción de comer alimentos como el queso, el pan y la fresa sin restricción; en la evaluación de elección ante alternativas de reforzamiento (temporalidad y magnitud) a los estudiantes se les presentará los alimentos (queso, pan y fresa) y se les dará un tiempo para que puedan comerlos y adicional a ello los alimentos llevarán una variación en el tamaño presentado en la primera fase; finalmente en la variación de propiedades alimentarias (gobernada por reglas) a los estudiantes se les leerá algunos beneficios de los alimentos presentados y posteriormente procederán a comer sin restricción.

Es importante aclarar, que en coherencia con estándares éticos, el procedimiento experimental no presenta riesgos de daño físico o psicológico alguno, además, se tomarán todas las medidas necesarias para garantizar el bienestar de los niños mientras que se encuentren en sesión experimental, los datos de cada uno de los participantes serán confidenciales y se utilizarán con fines estrictamente relacionados con el proyecto de investigación.

Riesgos

El presente estudio no pone en riesgo la vida, de los niños. El procedimiento experimental ha sido pensado para que todos los aspectos éticos sean cubiertos en pro de la vida y la salud de todos sus participantes. Sin embargo, durante la aplicación de las variables en las instalaciones del colegio, los niños, pueden sentirse evaluados, solos y tristes aun cuando esto no sucede en realidad. Así mismo, es posible que alguno de los alimentos otorgados a los niños y niñas pueda causarles malestar estomacal, sin ser este el objetivo del estudio.

Consentimiento informado

Yo _____ identificado con C.C No _____ de _____ por medio de la presente autorizo y consiento mi participación y la de mi hijo(a) _____ en la investigación denominada Autocontrol infantil: variaciones en el comer. Adicionalmente certifico que la participación en este estudio es voluntaria y reconozco que obtuve una información completa y copia escrita sobre el objetivo, procedimiento y estándares éticos de la investigación en mención. A partir de la participación de mi hijo, tendré derecho a ser parte de un taller donde serán expuestos los resultados de la investigación y aplicados en relación con la evidencia científica que existe sobre el efecto de las propiedades extrínsecas e intrínsecas del alimento sobre el establecimiento y modificación de la conducta alimentaria infantil relacionada con la impulsividad y el autocontrol.

Nombre

Firma

Apéndice B. Contrato Conductual



CONTRATO CONDUCTUAL
Proyecto de investigación: Autocontrol infantil:
variaciones en el comer
 Universidad Católica de Colombia
 Facultad de Psicología
 2018



Contrato Conductual

El presente es un documento público legal que en adelante se llamará “Contrato Conductual”, entre el participante externo a la investigación y que en adelante, se denominará “Participante” y los directores del Proyecto de Investigación que en adelante se llamará “Equipo de Investigación”. Teniendo en cuenta lo descrito en el consentimiento informado y en coherencia con mi participación me comprometo a:

Autorizar y colaborar con la investigación Autocontrol infantil: variaciones en el comer.

Permitir que mi hijo(a) participe en el procedimiento que será realizado en el colegio con supervisión de las responsables de la investigación.

A partir de la participación de mi hijo(a), tendré derecho a ser parte de un taller donde serán presentados los resultados de la investigación relacionada con la conducta alimentaria infantil, la impulsividad y el autocontrol.

Aun cuando firmó este contrato conductual, tendré derecho y la posibilidad abierta de retirarme si lo considero necesario.

En constancia firma:

 Nombre

 Firma

Apéndice C. Circular informativa

CIRCULAR INFORMATIVA

*Proyecto de investigación: Autocontrol infantil:
variaciones en el comer*

Universidad Católica de Colombia

Facultad de psicología

I.E.D. Antonio José Uribe



SEÑORES

Padres de familia y/o familiares de los estudiantes del grupo 302

Nos remitimos a ustedes muy amablemente informándoles que se llevará a cabo un trabajo de investigación nombrado *Autocontrol infantil y variaciones en el comer* que tiene como objetivo conocer la elección que presentan sus hijos(as) en el momento de comer un alimento de acuerdo con sus propiedades externa (tamaño y forma) e interna (sabor), con esta información podremos continuar con el lineamiento de investigación de conducta alimentaria y promover los buenos hábitos de alimentación en los niños(as). Este trabajo está orientado por las practicantes Alexandra Zambrano Leguizamón, Íngrid Torres Medina y Kimberly Ariza Ahumada asesoradas por el docente en investigación Andrés Mauricio Santacoloma Suárez pertenecientes a la facultad de psicología de la Universidad Católica de Colombia, con la debida autorización del colegio Antonio José Uribe y el área de orientación. Esta investigación se realizará con fines estrictamente académicos (los datos obtenidos se usarán únicamente para brindarle validez y confiabilidad a las observaciones y registros de manera ética). Cabe mencionar que los alimentos que comerán los niños cumplen con todas la normas de higiene que el Ministerio de Salud Publico exige. Esta autorización se vuelve valida y efectiva con la firma del consentimiento informado adjunto a este documento.

Agradecemos su atención y colaboración.

Cordialmente:

*El área de orientación
I.E.D. Antonio José Uribe*

*Grupo de investigación
Universidad Católica de Colombia.*